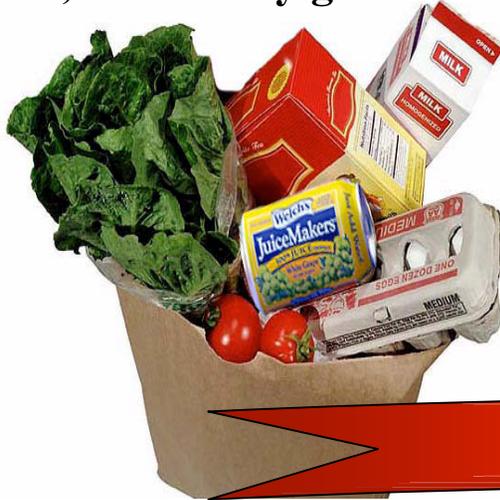


# Alimentos de WIC para niños

Los nuevos alimentos de WIC ayudan a su hijo/a a satisfacer las necesidades nutricionales de hoy en día. ¡Usted puede seguir disfrutando de leche, cereales, huevos, jugos, crema de cacahuate o frijoles, más frutas, verduras y granos integrales!

¡Nuevo  
y  
mejorado!

## Sus nuevos alimentos de WIC



- ♥ Son más bajos en grasa y más altos en fibra
- ♥ Ofrecen variedad para ayudar con los hábitos de los niños quisquillosos a la hora de comer
- ♥ Ayudan a su hijo a que mantenga un peso saludable
- ♥ ¡Concuerdan con las Guías Alimentarias y las recomendaciones de MiPirámide!

## Usted recibirá:

GRANOS	FRUTAS Y VERDURAS	PRODUCTOS LÁCTEOS	PROTEÍNAS
<p>36 onzas de cereales fortificado con hierro</p> <p>2 libra de pan integral</p> <p>U otras opciones del grupo de granos integrales</p>	<p>128 onzas líquidas de jugo rico en vitamina C</p> <p>Un cupón por valor de \$6 para comprar frutas y verduras</p>	<p>16 cuartos de galón de leche</p> <p>O sustituciones permitidas</p>	<p>1 docena de huevos</p> <p>1 libra de frijoles o chícharos secos</p> <p>O 18 onzas de crema de cacahuate para niños de dos años de edad y mayores</p>

Somos WIC y estamos aquí para usted.

# WIC Foods for Children

The new WIC foods help your child meet today's nutrition needs. You can continue to enjoy milk, cereal, eggs, juice, peanut butter or beans plus fruits, vegetables and whole grains!



## Your New WIC Foods



- ♥ Are lower in fat and higher in fiber
- ♥ Offer a variety to help with picky eating habits
- ♥ Help maintain a healthy weight for your child
- ♥ Are consistent with Dietary Guidelines and MyPyramid recommendations!

## What You Will Receive:

GRAINS	FRUITS and VEGETABLES	DAIRY	PROTEIN
<p><b>36 ounces cereal</b></p> <p><b>2 pounds whole wheat bread</b></p> <p><b>Or other whole grain options</b></p>	<p><b>128 fluid ounces of vitamin C-rich juice</b></p> <p><b>\$6 cash value voucher for fruits and vegetables</b></p>	<p><b>16 quarts of milk or allowed substitutions</b></p>	<p><b>1 dozen eggs</b></p> <p><b>1 pound dried beans or peas</b></p> <p><b>Or 18 ounces of peanut butter for children two or older</b></p>

We're WIC and we're here for you.